

Если хочешь
навредить себе



Бывают моменты, когда кажется,
что выхода нет:
случилось горе, душевная боль не утихает,
думаешь, что в чём-то виноват и хочешь
наказать себя,
родители вторгаются в твою жизнь
и тебе от этого плохо.

Таких и подобных ситуаций может быть
много, и ты думаешь, что, навредив себе, ты
справишься с этой ситуацией.

Шаг первый

Если вдруг тебе захотелось это сделать:

– остановись и подумай: «Почему?» «Что это мне даст?» «Что вызвало у меня это желание?»

– постарайся отвлечься и в первые минуты снять напряжение другим способом:

покричи, потанцуй, попрыгай,
порви или сомни бумагу, погрызи
карандаш.

На время желание причинить
себе боль отступит.



Шаг второй

И пока желание отступило загляни в свой «Дневник безопасности».

Этот Дневник будет помогать тебе в будущем.

Написать его можно на листе бумаги или в заметках в телефоне,
чтобы можно было носить с собой.



Шаг третий

Первое что ты можешь сделать, это понять и уловить «сигналы»,

которые скажут тебе о том, что приближается желание навредить себе (мысли, ситуации, ощущения, образы).

Чтобы это было легче сделать – запиши их в своем Дневнике безопасности



Шаг четвертый

Если «сигнал» получен, то нужно себя отвлечь.

Напиши себе небольшой список дел которые тебе в этом помогут, например,

- список фильмов
- плейлист любимой музыки
- дыхательное упражнение

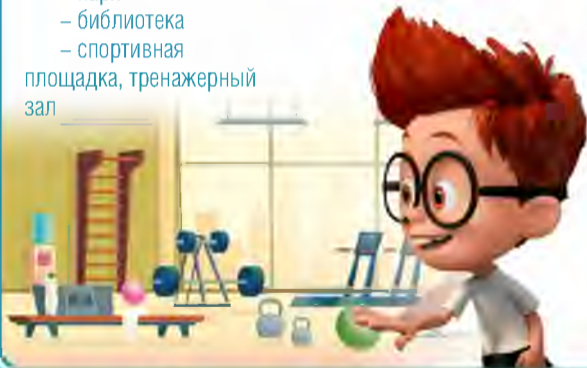


Шаг пятый

Ещё ты можешь подумать и записать в Дневник безопасности, в какие безопасные места ты можешь сходить и отвлечься, там, где ты спокоен:

- парк
- библиотека
- спортивная

площадка, тренажерный зал



Шаг шестой

Теперь подумай и напиши список людей, которые могут отвлечь тебя от негативных мыслей, позвонить им, встретиться и погулять.

Так же обязательно составь список людей и их контактные телефоны,
которым ты можешь доверить эти мысли и

переживания,

рассказать и получить
поддержку

(родители, родственники,
друзья, одноклассники)



Шаг седьмой

Обязательно напиши себе номера экстренных служб Алтайского края, которые помогут тебе справиться с ситуацией если ты один:

- телефон доверия 8–800–2000–122
- скорая помощь 103, 112
- психологи Алтайского краевого центра психолого–педагогической и медико–социальной помощи – 8(3852)500472.

Самое главное помни, что ты не один, что есть люди, которые готовы тебе помочь.

Ты очень важен своим близким и родным, твоя жизнь — это не только этот момент горя, это большой яркий мир впереди.

